

**Recursos adicionales para la vivienda,
ayuda financiera, e información sobre
los servicios de desastres naturales.**

211 Ventura

Marque 211 or 1 (800) 339-9597

Los Servicios de
Consejería Comunitaria (CCS)
tienen más de 30 años de
experiencia ayudando a mejorar
las relaciones, dificultades del
estado de ánimo y ansiedad.
Trabajamos con nuestros
clientes para ayudarlos
a enfrentar problemas
difíciles de la vida.

California Lutheran University
COMMUNITY COUNSELING SERVICES

Westlake Village

31416 Agoura Rd #115
Westlake Village, CA 91361

(805) 493-3390

Oxnard

2200 Outlet Center Drive #470
Oxnard, CA 93030

(805) 493-3059

clucounseling.org

California Lutheran University

Servicios de Consejería Comunitaria (CCS)

Servicios de Salud Mental Después de Desastres Naturales



In Collaboration with



American Red Cross

Después de Desastres Naturales

Después de desastres naturales, las personas afectadas pueden tener estrés financiero y pueden sentirse desplazados. También podrían enfrentar las dificultades de las reparaciones de sus viviendas, terminación de empleo, y/o cambios de servicios sociales en sus comunidades. Los desastres naturales están relacionados con tasas más altas de trastorno por estrés postraumático y otros trastornos de ansiedad, depresión y trastornos por uso de sustancias. (*Forbes et al., 2015*).

Trabajadores de Primeros Respondedores igualmente experimentan una variedad de síntomas de estrés. Bomberos y Personal de Servicios Médicos están en alto riesgo de depresión, estrés, estrés postraumático (PTSD), el abuso de sustancias, y problemas familiares. Estos síntomas pueden empeorar por las llamadas altamente estresantes y arriesgadas como las recientes Incendios forestales en California (*Primeros Respondedores: Problemas de Salud Conductual, Respuesta de Emergencia y Trauma por SAMHSA, 2018*).

Que Puede Esperar Después de un Crisis

- Los sentimientos se pueden volver intensos y a veces impredecibles; puede incrementar la ansiedad, el temor, desesperación, o fácilmente sentirse irritado
- Sus pensamientos o recuerdos del evento se repiten una y otra vez
- Se puede sentir confundido, o comienza a tener problemas de memoria o dificultad en tomar decisiones
- Las relaciones interpersonales pueden volverse tensas; igual es posible que haya aumentado el conflicto o que sea más retraído y/o evite sus actividades habituales
- Puede haber aumento en síntomas afectando el físico, por ejemplo, fatiga, náuseas, sudor (escalofríos); cualquier condición preexistente puede empeorar; el sueño puede ser perturbado
- Puede haber reacciones emocionales recurrentes en los aniversarios del evento

Cuando Hay Que Buscar Ayuda

- Nunca es demasiado temprano o tarde para buscar ayuda. Estudios indican que el buscar ayuda después de eventos emocionales ayudan a disminuir la severidad de algunas reacciones. No hay una respuesta estandarizada ni un modelo de respuestas después de una crisis. Toda persona responde de diferentes maneras después de una crisis.
- Algunas personas no sienten el impacto emocional del trauma por varias semanas, meses, y en raras ocasiones, años después del evento. Las reacciones normales pueden afectar la capacidad de funcionar en la escuela, el trabajo o en sus relaciones.
- Si nota los síntomas descritos anteriormente en usted o en sus seres queridos, puede ser útil ponerse en contacto para recibir apoyo.

Es Importante Recordar à Cosas Para Recordar

- Darse tiempo a usted y a otros para curar heridas emocionales
- Busque apoyo profesional y anime a otros a recibir este tipo de apoyo también
- Consejería puede brindarle un espacio seguro para hablar de sentimientos a su propio ritmo
- Busque grupos para conectar con otras personas y compartir lo que está sintiendo
- Trate de tener una dieta sana y descanse mucho; evite drogas y alcohol
- Trate de evitar tomar decisiones importantes en estos momentos ya que esto puede causar más estrés

(Adaptado de la publicación de la asociación psicológica estadounidense, "Manejando el Estrés Traumático.")

Cómo Pueden Ayudar Nuestras Clínicas

A través de una subvención de la [Cruz Roja Americana](#), [Servicios de Consejería Comunitaria \(CCS\)](#) puede ofrecer servicios gratuitos para personas que fueron afectadas por el fuego Thomas y los deslizamientos de lodo. Sabemos que el estrés financiero deja a los sobrevivientes o a los primeros respondedores incapaces de conseguir los servicios de salud mental y queremos asegurarnos de que no sea una barrera para obtener el apoyo que usted o su familia necesitan (*Springgate, Wennerstrom & Carriere, 2001*).

Si usted desea comenzar los servicios en una de nuestras clínicas, por favor llame a la clínica más cercana a usted. Si usted es un sobreviviente del fuego [Thomas](#) o los deslizamientos de lodo, por favor infórmenos durante su llamada. Si usted ha sido impactado por una dificultad diferente, tenemos servicios de bajo costo desde \$25-\$60 por sesión.

Durante su llamada inicial, hablaremos con usted sobre nuestros servicios, recopilaremos información general sobre la razón de su llamada y le haremos una cita. Nuestro equipo le ayudará a evaluar la mejor opción para usted. Ofrecemos servicios bilingües (inglés y español) en forma de servicios de consejería para individuos, parejas, familias y grupos, en nuestras clínicas. Usted trabajará con su consejero en la primera cita para ver si los [Servicios de Consejería Comunitaria \(CCS\)](#) es la mejor opción para usted.